

# 高中体育田径短距离跑的训练方法探讨

张世锋

(广州市第十七中学 广东 广州 510000)

**【摘要】** 体育教育对于促进学生的全面发展具有重要的作用, 体育能够增强学生的体质, 磨炼学生的意志, 尤其对于高中生来说, 课业负担重, 学习压力大, 如果没有良好的身体素质, 就无法为高强度的学习提供保障。而田径短距离跑作为体育的重要组成部分, 能够锻炼学生的爆发力, 培养学生的反应能力, 增强学生的心理素质, 促进学生身心健康发展, 从而为其学习生活奠定良好的基础, 田径短距离跑对于高中生具有非常重要的作用。本文将对高中体育田径短距离跑的训练方法展开探究, 首先阐述田径短距离跑对于高中生的重要性及田径短距离跑在学生的全面发展中发挥的作用, 其次分析高中体育田径短距离跑在教学过程中存在的问题, 最后针对问题提出高中体育田径短距离跑的训练对策, 为田径短距离跑能够更好地发挥作用提供具有参考价值的意见。

**【关键词】** 高中体育; 田径短距离跑; 训练方法

新课程标准改革对于高中田径短距离跑的教学提出了更高的要求, 这就需要教师对于教学的方法, 教学的内容以及教学的效果有所思考, 尤其针对田径短距离跑的训练方法的探讨对于体育教学具有重要意义, 良好的训练方法可以提高田径短距离跑的教学效率和教学质量, 使其在学生的全面发展中充分的发挥作用。因此, 如何能够运用恰当的训练方法, 从而让学生进行轻松有效的学习就成为教师必须要思考的问题。

## 一、田径短距离跑在高中体育教学中的重要性

田径短距离跑是高中体育教学的重要组成部分, 在体育教学中具有重要的作用。由于田径短距离跑受空间的限制小, 对于场地的要求小, 是一项非常简单的运动, 在体育教学中成为必不可少的教学内容, 不仅能够弥补其他田径项目教学内容的不足, 丰富体育教学的内容, 还能够使得高中体育教学在学生的全面发展中更好地发挥作用。

## 二、田径短距离跑在学生的全面发展中发挥的作用

田径短距离跑作为高中生体育教育的重要组成部分, 在学生的全面发展中发挥着基础性的作用, 它是一项集各种要素于一身的运动, 单靠某方面的优势是无法完成的, 需要力量、速度等要素的协同配合才能完成, 能够锻炼学生多方面的能力, 这些能力的培养以及锻炼不仅对于学生的体育教学内容的学习有所帮助, 关键是可以间接地影响到学生的其他课程的学习, 在促进学生的全面发展中发挥着不可替代的作用, 一方面能够增强学生的身体素质, 另一方面可以提高学生的反应能力, 使得学生的心理素质得到提高, 促进学生的身心健康发展<sup>[1]</sup>。

## 三、田径短距离跑的主要训练内容

田径短距离跑是集各种要素于一身的运动, 它不是考察某一项能力, 而是全身各项的综合能力的协同配合, 田径短距离跑的训练内容主要有身体各部位各项力量的训练、在跑步过程中的呼吸规律的训练、反应能力的训练、速度的训练等<sup>[2]</sup>。

身体各个部位的各项力量的训练是田径短距离跑的基础, 有肩部、大腿、腰部、手臂等部位力量的训练, 关乎着田径短距离跑的动作的准确以及标准程度, 对于速度及短跑过程中的发挥等都会产生一定的影响, 因此身体各部位各项力量的训练在田径短距离跑中发挥着基础性的作用。

呼吸不论是在长距离跑还是短距离跑中都具有非常重要的作用, 有效掌握短距离跑过程中的呼吸规律不仅能够对短距离跑的成绩产生影响, 还能够保证短距离跑的顺利进行, 尤其对于高中生来说他们还无法对于呼吸规律有很好的掌握, 会使得他们在短距离跑中产生一些不良的反应, 因此田径短距离跑训练中呼吸规律的训练是必不可少的内容。

田径短距离跑对于反应能力的要求是很高的, 要求学生能够对于起跑的信息作出最快的反应, 以便在起跑中能够取得优势, 从而对田径短距离跑的整个过程都产生影响, 同时也是速度优势得以发挥的前提。

田径短距离跑由于自身的特点使得距离相差不过一点点就会产生巨大的悬殊, 因此速度在田径短距离跑中发挥的作用是非常关键的, 尽管速度不是田径短距离跑的决定性因素, 但在训练的过程中依然要加以重视。

## 四、高中体育田径短距离跑在教学过程中存在的问题

### (一) 学校对于田径短距离跑的不重视

高中是学生发展过程中的关键阶段, 不论是对于知识的学习还是其他能力及素质的培养, 都会对学生的以后的发展产生重要的影响。高中生要面临高考, 这对他们来说至关重要, 家长与学校对此更是密切关注, 高度重视, 学生的文化课学习成绩成为他们最为关注的问题, 在这种紧张氛围的影响下, 学校、家长、教师与学生对于体育的作用完全置之不理, 田径短距离跑难以得到重视。有些学校甚至直接取消了体育课, 用其他的课程完全将体育取而代之, 有些教师占用学生体育课的时间来完成其他学科的教授, 虽然这样的做法在一定程度上能够为学生的备考节省一定的时间, 对于学习也有一定的促进作用, 但是却忽略了田径短距离跑等体育教学对于学生发展发挥的作用是不可替代的, 对于学生的身体素质及健康状况产生巨大的影响, 而这些恰恰是学生顺利有效的进行学习的基础与保障。

### (二) 田径短距离跑的训练方法单一

由于传统的体育教学模式的影响, 田径短距离跑的训练方法太过单一, 无法激发学生的学习兴趣, 从而田径短距离跑的训练效果也会受到影响<sup>[3]</sup>。教师在田径短距离跑的训练过程中往往占据着主导, 在讲解清楚训练的要点后, 便让学生进行简单枯燥且重复的训练, 在学生训练过程中承担发号施令者的角色, 缺乏与学生的交流沟通与互动, 田径短距离跑的训练变成了单纯的训练, 没有学生的反馈, 教师自然也意识不到训练方法单一的问题。训练方法单一使得教学氛围不活跃, 对于高中生来说, 本来平常的学业任务就很重, 压力也很大, 在短距离跑训练中本来能够使压力得到一定的释放, 但是由于其训练方法的单一明显无法达到这样的效果, 甚至还给学生带来额外的思想负担, 不利于学生的身心健康的发展。

### (三) 田径短距离跑的教学忽视力量的训练

由于田径短距离跑对于学生的速度上有很高的要求, 因此在训练过程中, 教师会将田径短跑的速度作为重点的训练内容, 忽视了力量的训练, 其实在田径短距离跑的整个过程中, 力量的训练是很关键的, 只有力量的训练到位, 速度的训练才能够有一定的基础, 脱离了基础的力量谈短距离跑的速度是不切实际的, 短距离跑训练中对于力量训练的忽视, 使得力量得不到保证, 学生难以对自己的身体有很好的控制, 协调能力无法得到好的锻炼, 不仅没有达到追求速度的目的, 还可能导致学生在训练的过程中受伤, 使得学生的安全无法得到应有的保障。

## 五、高中体育田径短距离跑的训练对策

### (一) 加强对于田径短距离跑训练的重视

不管是学校、教师、家长还是学生都应该对于体育有重新的认识和更加深入的了解, 要重视田径短距离跑的重要性及其作用, 在思想上高度重视起来, 才能在行为上有所改变, 要改变以往那种落后的思想观念, 要重视学生的全面发展, 要从长远的角度来关注学生, 不是局限于眼前的成绩, 要更多地关注学生的身体素质以及身心将康的发展, 这些不仅是学生学习的前提与保障, 对于学生的长远的发展具有重要的意义。

### (二) 创新田径短距离跑的训练方法, 使得训练形式多元化

以往传统的教学模式已经无法适应现在的新的教学要求, 田径短距离跑的训练方式需要有所创新, 这样不仅能够活跃教学氛围, 有效地激发学生兴趣, 还能使得学生的压力在短距离跑的训练中得到释放, 增强短距离跑的训练效果。比如改变传统的教学模式, 通过利用一些游戏的方式来增强训练的趣味性, 在训练学生的反应能力的时候可以做数字游戏, 轮流地进行数字的活动, 在所选取数字范围内规定好某些数字相对应的训练动作, 在讲到含有6的数字或者6的倍数时就喊停并做出该数字相对应的训练动作, 这种方式不仅能够使学生的反应能力得到训练, 还在游戏的过程中熟悉了训练的动作, 这种训练方式所产生的效果明显好于传统的训练模式。

### (三) 重视田径短距离跑训练中的力量训练

力量训练对于田径短距离跑也是很重要的, 力量的训练有利于学生身体素质的增强, 可以保证短距离跑过程中姿势的正确性, 增强学生的身体协调能力与训练的效果。因此田径短距离跑的训练中要重视学生的力量的训练, 对于力量的训练要注意其系统性与科学性, 力量的训练要重视各个部位的协调与配合, 此外力量的训练是个循序渐进的过程, 要有层次性, 对于训练的难度要逐渐增大, 不能急于求成。

## 六、结束语

高中体育田径短距离跑的训练方法的探究对体育在学生全面发展中充分发挥作用具有非常重要的意义, 能够为学生的全面发展提供基础性的保障, 科学有效的训练方法需要教师在具体教学实践中进行更多的探索, 才能使其更好地发挥作用。

### 参考文献

- [1] 郎世超. 关于高中体育田径项目中短跑的力量训练研究[J]. 运动精品, 2019, 38(12): 136-137.
- [2] 杨鹏飞. 高中体育田径短跑训练对策[J]. 运动, 2018(03): 109-110.
- [3] 王赫. 浅谈高中体育新课程标准下田径课程的教学课研究[J]. 大众文艺, 2011(15): 227-228.